Двигайтесь

Кардиотренировки
3 раза в неделю по 30 минут — не менее 10 минут за подход:

прогулки, танцы, плавание, ходьба на месте, занятия в группе

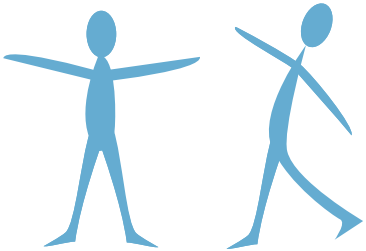
Упражнения на развитие силы и чувства равновесия,
2 раза в неделю:

аквааэробика, растяжка

Посоветуйтесь со своим врачом или поставщиком медицинских услуг.

Проверяйте

- Зрение
- Слух
- Лекарства
- Чувство равновесия
- Готовность к физической активности



Сделайте дом безопаснее

- Установите поручни, где необходимо
- Уберите коврики из мест, где вы ходите
- Убедитесь, что проходы не загромождены
- Ночью используйте подсветку

Соблюдайте безопасность при ходьбе пешком

- Носите устойчивую обувь на нескользящей подошве
- Используйте трость или ходунки, если это вам предписано или помогает
- Не шаркайте ногами
- Смотрите под ноги
- Держитесь за поручни

Изучите факты

- Каждый год падения случаются почти у трети пожилых людей.
- Падения являются основной причиной травматизма и госпитализации пожилых людей.
- Более половины пожилых людей после этого выписываются в учреждения квалифицированного сестринского ухода.
- Падения можно предотвратить.

Запомните факторы риска

- Слабая мускулатура
- Проблемы с чувством равновесия
- Уже были падения
- Потеря или изменение остроты зрения
- Ослабленный слух
- Малоподвижный образ жизни
- Прием лекарств

Запомните, куда можно обратиться

- **Позвоните по номеру 211,** чтобы получить информацию и направления
- **Занимайтесь в группах** в центрах для пожилых людей, общественных центрах, спортзалах
- **Местные организации** по предоставлению информации и помощи пожилым людям
- **Департамент здравоохранения штата Вашингтон**

Washington State Department of Health

DOH 971-003 December 2012 Russian
Доступно в других форматах для лиц с ограниченными возможностями.

Активность и независимость на всю жизнь

Stay Active & Independent for Life (SAIL)

РУКОВОДСТВО «ЖИЗНЬ БЕЗ ПАДЕНИЙ»